

DINNERLY



Tajine met zoete aardappel en venkel op bruine rijst met amandelschaafsel



30-40min



2 personen

Deze fijne tajine zit bomvol kleuren, smaken en texturen. Licht zoete venkel, zoete aardappel en gedroogde dadels worden zacht gestoofd in geurige tajinekruiden en geserveerd op bruine rijst. We bestrooien het vervolgens met amandelschaafsel om het plaatje compleet te maken. Lekker voedzaam en ook nog eens helemaal vegan!

WAT JE VAN ONS KRIJGT

- 200g voorgedroogde bruine rijst
- 1 venkel
- 1 zoete aardappel
- 1 zakje tajinepasta
- 25g gedroogde dadels
- 25g amandelschaafsel¹⁵

WAT JE THUIS NODIG HEBT

- 2 tenen knoflook
- 1tl honing of suiker
- peper en zout
- olijfolie

KOOKGEREI

- grote kookpan met deksel
- kleine kookpan
- kleine koekenpan
- zeef
- maatbeker

Vergeet niet je versproducten van tevoren grondig te wassen. Voornamelijk de bladgroenten en slabladeren kunnen kleine steentjes bevatten.

ALLERGENEN

noten (15). Kan sporen van andere allergenen bevatten.

VOEDINGSWAARDE PER PORTIE

calorieën 754kcal, vet 17.1g, koolhydraten 125.5g, eiwit 16.3g



1. Groenten snijden

Breng ruim gezouten water voor de **rijst** aan de kook in een kleine kookpan. Halveer de **venkel**, verwijder de harde onderkant en snij 'm in repen van ca. 1cm. Als er **venkelgroen** aan de knol zit kun je dit bewaren voor het garneren. Snij de **zoete aardappel mét schil** in blokjes van ca. 1,5cm. Pel en snij 2 tenen knoflook in dunne plakjes.



2. Groenten bakken

Verhit een grote kookpan met 1el olijfolie. Bak de **venkel** met een snuf zout 3-4min op medium tot hoog vuur, tot ie bruin begint te worden. Roer de **tajinepasta**, de **dadels** en de knoflook erdoor. Voeg de **zoete aardappel** toe en meng goed, schraap daarbij over de bodem om gebakken stukjes los te maken.



3. Groenten stoven

Voeg 300ml water en 1tl honing of suiker toe aan de **groenten** en breng aan de kook. Zet het vuur laag en laat afgedekt 18-20min sudderen tot de **groenten** zacht zijn. Roer regelmatig. Proef en breng op smaak met peper en zout.



4. Rijst koken

Voeg de **rijst** toe aan het kokende water en laat 8-10min koken. Giet af in een zeef en laat uitlekken. Verhit een droge kleine koekenpan op middelhoog vuur. Rooster het **amandelschaafsel** 2-3min. Blijf roeren zodat het niet aanbrandt.



5. Afmaken en serveren

Verdeel de **rijst** over borden of kommen en maak in het midden een kuiltje. Vul dat met de **tajinegroenten** en bestrooi met het **amandelschaafsel** en evt. het **venkelgroen**.



6. Meer pit!

Wij hebben aan dit gerecht geen pikante ingrediënten toegevoegd, zodat de subtiele smaken van de venkel en zoete aardappel niet overschaduwd worden. Als je toch wat extra pit wil toevoegen kun je in stap 2 samen met de knoflook wat chilivlokken toevoegen.